



にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)
	しゆしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとなるしよくひ ん	おもにエネルギーの もとなるしよくひん	
1 木	むぎごはん		なまあげのチリソースに はるさめのいためもの りんご(かん)	ぎゅうにゅう, とりにく, なま あげ, ぶたにく	<b>ながねぎ, たまねぎ, にんじん,</b> ピーマン, <b>チンゲンサイ,</b> もや し, りんご	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, はるさめ, ごまあ ぶら	686 27.7
2 金	あげパン (さとう)		ラビオリスープ えだまめとツナのソテー みかん	ぎゅうにゅう, ベーコン, ツナ	たまねぎ, <b>にんじん, キャベツ,</b> とうもろこし, えだまめ, みかん	パン, あぶら, さとう, ラビオリ	602 21.1
5 月	ご はん		いものこじる いかのソイネーズやき くきわかめのいために	ぎゅうにゅう, とりにく, み そ, いか, ぶたにく, くきわか め, さつまあげ	<b>にんじん,</b> ごぼう, こんにやく, <b>だいこん, ながねぎ</b>	こめ, <b>さといも,</b> マヨネーズ, あぶら, さとう, ごま	588 26.9
6 火	むぎごはん		ごもくどうふ はるまき フルーツミックス	ぎゅうにゅう, とうふ, えび, ぶたにく	<b>にんじん,</b> たまねぎ, <b>はくさい,</b> みかん, パイナップル, りんご	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶ ら, かたくりこ, はるまきのか わ, あぶら, ゼリー	698 25.1
7 水	コッペパン (せわり)		さつまいものシチュー ウインナーのケチャップソースかけ かにかまとコーンのソテー	ぎゅうにゅう, とりにく, いん げんまめ, チーズ, ウイン ナー, かにかまぼこ	<b>にんじん,</b> たまねぎ, エリンギ, とうもろこし, <b>キャベツ</b>	パン, バター, <b>さつまいも,</b> ル ウ, かたくりこ, さとう	719 28.7
8 木	ご はん		ちゅうかコーンスープ スタミナにくだため ナムル(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, ぶたにく	たまねぎ, とうもろこし, こね ぎ, <b>にんじん,</b> なら, もやし, <b>ほ うれんどう</b>	こめ, かたくりこ, ごまあぶ ら, さとう, ごま, ドレッシン グ	605 24.7
9 金	ご はん		とんじる さばのしょうがやき キャベツとしめじのおこうじいため	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, とうふ, みそ, さば, とりにく	ごぼう, <b>にんじん, だいこん,</b> こ んにやく, <b>ながねぎ,</b> しめじ, <b>キャベツ</b>	こめ, じゃがいも, ごま	636 29.8
12 月	むぎごはん		バターチキンカレー こまつなとベーコンのソテー いよかん(かん)	ぎゅうにゅう, とりにく, いん げんまめ, チーズ, なまクリ ム, ベーコン	たまねぎ, <b>にんじん,</b> トマト, <b>こ まつな, キャベツ,</b> いよかん	こめ, むぎ, バター, じゃがい も, ルウ	739 22.0
13 火	うどん (こほうそ う)		けんちんうどんのつゆ メンチカツ(ソース) ゆでやさい(ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, メンチカツ	<b>だいこん, にんじん,</b> ごぼう, し めじ, <b>ながねぎ, キャベツ,</b> きゅ うり	うどん, さといも, あぶら, ド レッシング	610 25.5
14 水	わかめごはん		おでん ごまあえ りんご	わかめ, ぎゅうにゅう, こん ぶ, いかボール, ちくわ, うず らのたまご, たこボール, あぶ らあげ	こんにやく, <b>だいこん, こまつ な, はくさい, にんじん,</b> りんご	こめ, ごま, さとう	604 24.9
15 木	ご はん		とうふとわかめのみそしる さわらのてりやき しおにくじゃが	ぎゅうにゅう, とうふ, わか め, みそ, さわら, ぶたにく	<b>ながねぎ, だいこん, にんじん,</b> たまねぎ, こんにやく, いんげん	こめ, じゃがいも, ごまあぶ ら, さとう	588 26.3

# 12月

今年も残すところあと1か月と  
なりました。吹く風は冷たく、  
寒さが身にしみる季節です。給  
食では、体が温まる冬野菜を多  
く取り入れていきます。しっか  
り食べて風邪に負けない元気な  
体をつくりましょう。

## 14日(水)おでん

冬野菜の代表「大根」にはい  
ろいろな種類があります。下の  
方が太くなっている「三浦大  
根」、かぶのような形の「桜島  
大根」、今回おでんに使用して  
いる、葉の近くが薄緑になっ  
ている「青首大根」などがありま  
す。大根には風邪予防のための  
ビタミンCや胃腸の働きを助け  
る酵素が多く含まれます。  
寒い冬におでんを食べて、体を  
温めましょう。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

曜日	メニュー	おかず	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちようしをととのえるもの	おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
16 金	リースパン	ミネストローネ フライドチキン コールスロー (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, ベーコン, レンズまめ, とりにく	たまねぎ, にんじん, かぶ, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	パン, あぶら, じゃがいも, さとう, こむぎこ, ドレッシング	660	25.0
19 月	むぎごはん	あぶたまどん こまつなとウインナーのいためもの パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たまご, ウインナー	たまねぎ, にんじん, いんげん, こまつな, えのきたけ, パイナップル	こめ, むぎ, さとう, あぶら	668	24.3
20 火	ごはん	ふゆやさじる さかなのバーベキューソースかけ ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たら, ひじき, さつまあげ, だいず	にんじん, だいこん, しめじ, ながねぎ, こまつな, りんご, レモン, たまねぎ, こんにやく	こめ, きょういも, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう	607	24.2
21 水	くろざとうしよくパン	きせつのクリームに オムレツのデミグラスソースかけ みかん	ぎゅうにゅう, とりにく, いんげんまめ, チーズ, なまクリーム, オムレツ	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, はくさい, みかん	パン, バター, じゃがいも, ルウ, あぶら, さとう, かたくりこ	633	25.0
22 木	ごはん	ごじる ぶりのゆずふうみやきにびたし	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, あぶらあげ, とうふ, みそ, ぶり, さつまあげ	だいこん, にんじん, ながねぎ, かぼちゃ, ゆず, はくさい, こまつな	こめ, さとう	651	30.0

**22日(木) 冬至献立**

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。

給食でもかぼちゃとゆずの献立を提供します。

**「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?**

長期保存できる!

栄養が豊富!  
ビタミンC, β-カロテン

「ん」がつく!

冬に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられました。

**寒さに負けず、しっかり手を洗おう!**

冬は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

**正しい手の洗い方を確認しよう**

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!

今月の地場産食材  
羽村市生産者

にんじん, だいこん, ながねぎ, はくさい  
かぶ, ほうれんそう, チンゲンサイ  
さといも, きょういも, ブロッコリー

瑞穂町生産者  
こまつな, キャベツ, さつまいも

給食の実施日は各学校によって異なります。材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。